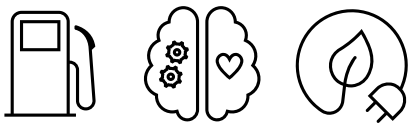
Projekttag – Energiejause „Kraftstoff“



Kunterbunte Energiesuppe

- Olivenöl
- Zwiebel gehackt
- 1 Pastinake
- 5 Karotten
- 5 Erdäpfel
- 100 g Rollgerste
- 2l Wasser
- Kräuter, Salz

1. Gemüse schälen und klein schneiden. Olivenöl in einem Topf bei niedriger Hitze erwärmen.
2. Zwiebel, Pastinake und Karotten10 Minuten darin anbraten.
3. Erdäpfel hinzugeben und wieder 5 Minuten anbraten lassen.
4. Rollgerste waschen, zum Gemüse geben, mit Wasser aufgießen und aufkochen lassen.
5. Temperatur zurückdrehen und bei niedriger Hitze 30 Minuten kochen bis die Rollgerste und das Gemüse weich sind.
6. Vor dem Servieren würzen.

Gemüsemuffins (~ 12 Stück)

- 100 g Zucchini
- ½ Paprika
- 150 g Karotten
- ½ Zwiebel
- 1 EL Speiseöl
- 150 g Topfen
- 2 Eier
- 100 g Reibkäse
- 150 g Mehl
- ½ Pkg. Backpulver
- Salz, Pfeffer, Kräuter
- 125 ml Wasser

1. Karotten schälen. Zucchini und Karotten fein reiben. Paprika und Zwiebel in kleine Stücke schneiden.
2. Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse auf mittlerer Stufe wenige Minuten andünsten. Ofen auf 180°C Heißluft vorheizen.
3. Topfen mit Eiern und Käse verrühren. Mehl mit Backpulver, Salz und Pfeffer nach Belieben mischen. Mehlmischung und Wasser zum Teig geben und gut verrühren.
4. Gemüse hinzugeben und nochmal kurz verrühren.
5. Teig auf die Mulden der Muffinform verteilen. Muffins im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. backen und direkt warm servieren.

KNUSPRIGE MÜSLIKUGELN (~ 30 Stück)

- 200 g Haferflocken
- 30 g Rohrzucker
- 50 g Weizenmehl 700
- 20 g gehackte Mandeln
- 30 g Sesam oder Leinsamen
- 30 g zimmerwarme Butter
- 50 g Honig
- 2 Eier
- 30 g Rosinen

1. Alle Zutaten gut miteinander vermischen.
2. Die Masse am besten mit nassen Händen zu Kugeln formen und bei 170 Grad Heißluft ca. 15 Minuten backen.